



Lebenshaus e.V.

Pubertät-Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer oder Die Kunst einen Kaktus zu umarmen

Zum Trost: Pubertät findet nur einmal statt.

Zum Mut machen:

1. Jede Phase ist Fortschritt.
2. Jede Phase geht vorbei.
3. Jede Phase ist ein Schritt in Richtung Erwachsenwerden.

Jugendliche in der Pubertät müssen sich unbeliebt machen, damit wir sie loslassen können. Um eine eigenständige Persönlichkeit zu werden, müssen sie ihre Möglichkeiten und Grenzen austesten.

Regeln für Eltern:

1. Zuhören-statt belehren. Ratschläge sind Schläge.
2. Geduld haben!
3. Humor behalten!
4. Den Kontakt nicht abbrechen lassen! Pflegen Sie die Beziehung!
5. Wenn Sie zornig sind, reagieren Sie erst nach einer „Abkühlungsphase“!
6. Reagieren Sie bei passenden Gelegenheiten !
7. Verlieren Sie die Hoffnung nicht! Auch schwierige Situationen gehen vorbei.
8. Vermeiden Sie Kommunikationskiller!
 - keine „Du“- Botschaften
 - keine „Warum“- Fragen
 - Kritisieren Sie nicht ihr Kind, sondern sein Verhalten!
9. Entziehen Sie ihrem Kind nie das Vertrauen!
Vertrauenskiller sind:
 - Einmal versagt - immer versagt!
 - Verurteilen, ohne die näheren Umstände zu kennen
 - Vertrauen erst, wenn sich Jugendliche dieses „verdient“ haben
 - alte Fehler immer wieder hervorzerren
 - um das Problem herumreden
10. Klare Absprachen treffen und auf deren Einhaltung achten.
Wo Reibung ist entsteht Wärme!



Lebenshaus e.V.

Was Eltern noch wissen sollten:

Jugendliche mögen Schockeffekte-Eltern dienen dabei als Versuchskaninchen. Also hören Sie nicht zu kritisch hin.

Für Jugendliche ist die Gruppe oft wichtiger als die Familie. Für soziales Lernen ist dies jedoch sehr wichtig.

Wenn ihr Kind nicht über ein Problem reden will, reden Sie darüber, dass es auch seinen Freiraum haben darf.

In der Pubertät organisiert sich „das Gehirn“ neu. Jugendliche können deshalb bestimmte Prozesse nicht steuern, auch wenn sie es wollten.

Hormonelle Veränderungen bedingen auch Gewohnheitsänderungen (z.B. langes Ausschlafen).

Zum Schluss: Nur wer Lücken hat, blickt durch! Eltern dürfen auch mal irren!

Haben Sie Fragen oder möchten Sie weitere Infos zu diesem Thema?

Kontaktieren Sie uns:

info@lebenshaus.org

037204 60188